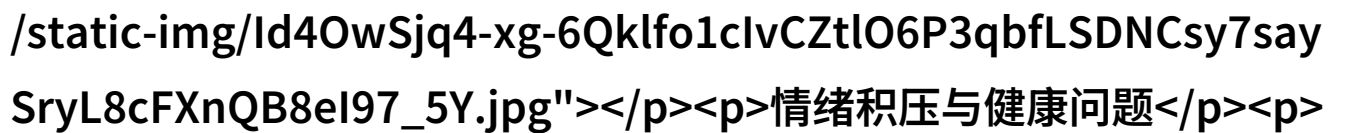


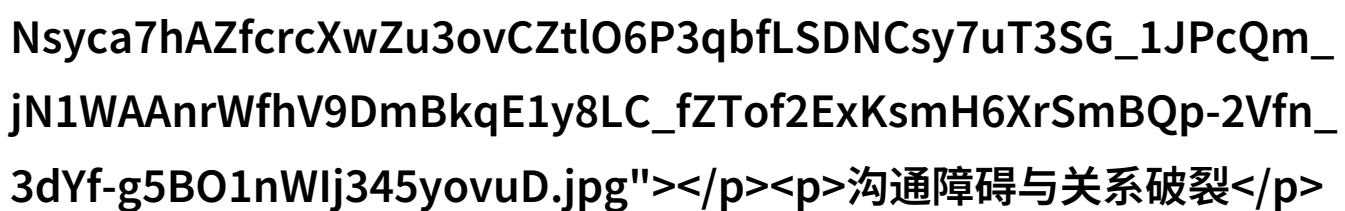
怨气撞铃揭秘心灵深处的不满与解脱之声

怨气撞铃是一种普遍存在的心理现象，它表达了人们内心深处的不满和痛苦。当一个人无法找到有效的方式来表达自己的情感时，怨气就会积累起来，最终以一种强烈的情绪爆发为标志。



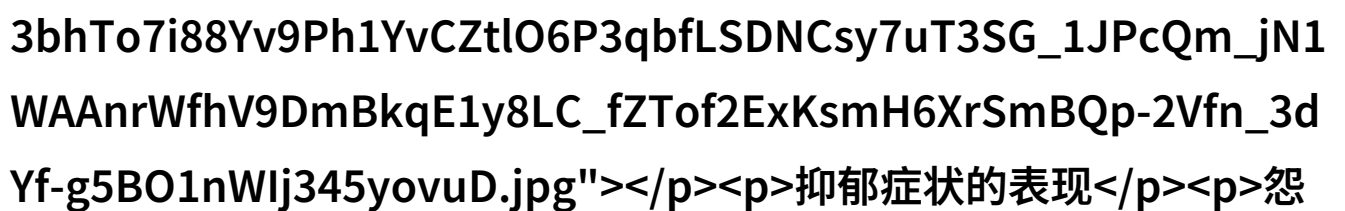
情绪积压与健康问题

怨气撞铃往往伴随着长期的情绪积压，这种状态会对人的身心健康产生严重影响。研究显示，持续的情绪压力可能导致身体上的疾病，如高血压、冠状动脉病等。因此，对待怨气撞铃应当认真对待，不仅要心理层面解决，还需关注身体健康。



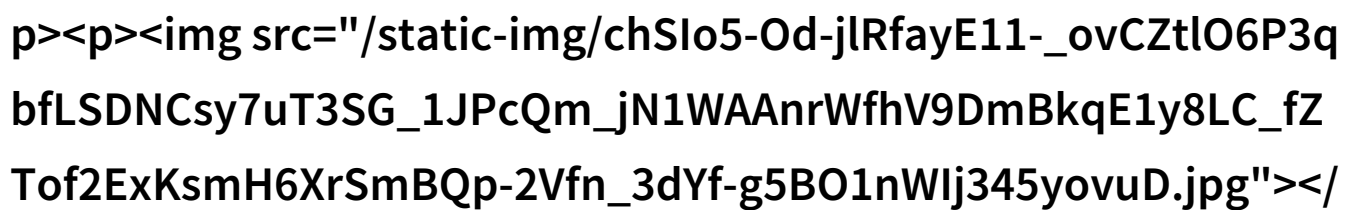
沟通障碍与关系破裂

当一个人无法正确地表达自己的感受时，就容易造成沟通障碍。这不仅影响个人的情感生活，也可能导致人际关系的破裂。在工作或家庭中，如果没有一个合适的渠道来释放和讨论这些负面情绪，很容易引起误会和冲突，最终走向分离。



抑郁症状的表现

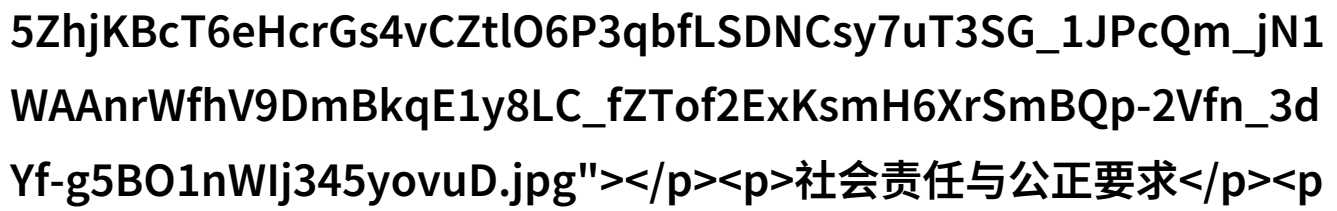
怨气撞铃在某些情况下，可以作为抑郁症的一种潜在表现。长时间被抑制的情感最终可能转化为对生活失去兴趣、自我价值感下降等典型抑郁症状。如果注意到自己或他人出现这种状况，应该及时寻求专业帮助。



个人成长与自我反思

在处理怨气撞铃过程中，我们也可以发现自身的问题和不足，从而促进个人成长。通过自我反思，我们可

以更好地理解自己的需求，并采取措施改善现状。此外，与亲朋好友交流也是一种有效的手段，他们可能提供不同的视角，有助于我们更全面地认识问题并找到解决方案。



社会责任与公正要求
社会环境对于减少怨气撞铃有着重要作用。当社会公平正义得到保障，每个人都能享受到相应权益时，不良情绪就更难以形成。此外，在公共政策制定上，更好的机制设计能够减少民众的不满，让他们感到被尊重和重视，从而减轻个体的心理负担。

文化教育中的角色
文化教育是培养人们正确处理感情的一个重要途径。在学校教育中教授学生如何识别、分析以及管理复杂的情绪，将有助于预防未来出现过度积累的情愫。而在电影文学作品中描写不同人物如何处理怨怒，也能启发观众思考自己是否也有类似经历，以及如何去改变这样的局面。

[下载本文pdf文件](/pdf/415615-怨气撞铃揭秘心灵深处的不满与解脱之声.pdf)